



Diplomado en nutrición deportiva

Duración total: 250 horas

Modalidad: Asincrónica

Objetivo General:

Desarrollar competencias profesionales para evaluar el estado nutricional, diseñar, implementar y evaluar planes de alimentación y estrategias nutricionales basadas en evidencia científica, orientadas a mejorar el rendimiento deportivo, favorecer la recuperación física, prevenir lesiones y promover la salud integral de personas físicamente activas y deportistas en distintos contextos y niveles de entrenamiento.

Objetivos Específicos:

- Comprender los fundamentos de la nutrición, la fisiología del ejercicio y el metabolismo energético, identificando el papel de los nutrientes en el rendimiento físico y la adaptación al entrenamiento.
- Evaluar el estado nutricional, los requerimientos energéticos y la composición corporal del deportista, considerando las características individuales, el tipo de disciplina y los objetivos deportivos.
- Diseñar planes de alimentación personalizados que incorporen estrategias de nutrición antes, durante y después del ejercicio, además de protocolos de hidratación y suplementación basados en evidencia.
- Aplicar estrategias nutricionales orientadas a optimizar la recuperación muscular, fortalecer la respuesta inmunológica, prevenir lesiones y promover hábitos alimentarios saludables.
- Analizar las necesidades nutricionales de diferentes poblaciones físicamente activas y deportistas, considerando variables como edad, sexo, nivel competitivo y condiciones fisiológicas específicas.

Módulos de aprendizaje

Módulo 1: Fundamentos de Nutrición y Fisiología del Ejercicio

- Conceptos básicos de nutrición.
- Macronutrientes y micronutrientes.
- Metabolismo energético.
- Fisiología del ejercicio.
- Sistemas energéticos aeróbico y anaeróbico.
- Requerimientos nutricionales en el deporte.

Módulo 2: Planificación Nutricional en el Deporte

- Evaluación nutricional del deportista.
- Planificación de la alimentación según la disciplina deportiva.
- Nutrición pre, intra y post ejercicio.
- Hidratación deportiva.
- Suplementación nutricional basada en evidencia.
- Control del peso y composición corporal.



Módulo 3: Recuperación, Salud y Rendimiento Deportivo

- Nutrición para la recuperación muscular.
- Estrategias nutricionales antiinflamatorias.
- Prevención de lesiones mediante la alimentación.
- Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte.
- Nutrición e inmunidad.
- Nutrición en deportistas recreativos y de alto rendimiento.

Metodología del Curso Asincrónico

El curso se desarrollará completamente en modalidad asincrónica, a través de una plataforma virtual de aprendizaje (LMS), disponible las 24 horas del día durante el período establecido. Esta modalidad permite al participante avanzar a su propio ritmo, accediendo a los materiales y actividades desde cualquier dispositivo con conexión a internet.

1. Estrategia de Aprendizaje

El proceso formativo se centra en el aprendizaje autónomo y flexible, donde cada participante gestiona su tiempo de estudio de acuerdo con su disponibilidad. La metodología combina distintos recursos pedagógicos digitales que promueven la comprensión, análisis y aplicación práctica de los contenidos.

2. Recursos Didácticos

Lecturas guiadas: Materiales teóricos descargables y diseñados con lenguaje claro, esquemas y ejemplos prácticos.

Presentaciones interactivas: Diapositivas con resúmenes de conceptos clave y ejercicios de reflexión.

Videos de apoyo: Material audiovisual breve y complementario, orientado a reforzar los contenidos principales de cada módulo (sin incluir clases explicativas grabadas).

Casos prácticos: Situaciones reales o simuladas que permiten aplicar los conocimientos adquiridos.

Foros de participación: Espacios asincrónicos para el intercambio de ideas y resolución de dudas, moderados por el tutor

3. Rol del Tutor

El tutor o facilitador cumple un rol de acompañamiento y orientación, respondiendo consultas en foros o mensajería interna de la plataforma. Asimismo, entrega retroalimentación personalizada sobre las actividades evaluativas y fomenta la participación activa del estudiante.

4. Evaluación del Aprendizaje

La evaluación es continua y formativa, con instrumentos que valoran tanto la comprensión teórica como la aplicación práctica:

• Cuestionarios en línea por módulo.

• Actividades prácticas o estudios de caso.

• Evaluación final integradora.

La aprobación del curso requerirá una nota mínima de 4.0 (en escala de 1.0 a 7.0) y un avance total del 100 % en los contenidos.

5. Seguimiento y Soporte



Servicios de Capacitación
PLAN DE ESTUDIO
Versión 1

El sistema registra automáticamente el progreso, tiempo de conexión y resultados obtenidos por cada participante. En caso de dificultades técnicas, el estudiante podrá contactar al soporte académico o técnico mediante correo electrónico o chat interno.

6. Cierre y Certificación

Una vez completadas todas las actividades, el participante podrá descargar su certificado digital de aprobación desde la sección correspondiente de la plataforma, con validez oficial emitida por OTEC JCCD LTDA.

